

なぜ冬は乾燥肌？

気温が低くなると体温を保持するために皮膚表面の血管が縮み、血流量が減るため、基底層が栄養不足になって皮脂の分泌が減少します。皮脂の足りない肌はバリア機能が低下し、乾燥した空気へと肌内の水分が蒸発していきます。栄養が足りないので新しい細胞もなかなか再生されず、バリア機能の低下の悪循環となることが冬の乾燥肌の原因です。水分量が多いイメージのある子供でも、小学生くらいまでは分泌される皮脂量が少ないので、乾燥肌になることも珍しくありません。

乾燥肌を進める悪因

冬場はつついシャワーを熱くしてしまったり、体を温めるため長湯をしてしまいがちですが、これにより、少ない皮脂が溶け出してさらに水分が蒸発しやすい肌になります。お湯の温度は39度から41度、長湯は避けましょう。

洗浄料選びも慎重に。一般にシャンプーやボディソープは固形の石鹸よりも皮脂を落とす力が強く、洗浄成分が肌に残りやすい合成洗剤です。乾燥が気になる場合は洗浄力が強すぎない弱酸性の製品や石鹸を試してみましょう。体を洗う際「ナイロンタオルでゴシゴシ洗わないとすっきりしない！」という方も多いと思いますが、このこすり洗いは角質層のバリア機能を激しく壊します。力で剥がした角質層が正常な状態に戻るのには2週間から4週間もかかるといわれていますので、冬の乾燥肌の肌には、石鹸を丁寧に泡立てて手に取り、肌をなでるようなやさしい洗い方がベターです。

やさしく洗ったその後は？

湯船に浸かるなら肌に合った保湿効果の高い入浴剤を使用するのもおすすめです。

お風呂上りは、タオルでゴシゴシこすらず、水分を吸い取るようにやさしく拭き取りましょう。水分が残っている入浴後15分以内に保湿クリームで油分を補うようにすると効果的です。

生活習慣で乾燥を防ぐ

乾燥を防ぐには、肌のメカニズムをきちんと知り、正しいケアをすることと肌に必要な栄養素を意識して摂取することが重要。もちろん睡眠もとても大切です。

冬もあと少し、大事にいたわり
ぷりぷりのお肌で春を迎えましょう。

食育自掲示板

落書き禁止!

コンドロイチン硫酸

皮膚や組織の損傷を修復
納豆・山芋・オクラ・ナメコ・海藻
ウナギ・ふかひれ・すっぽんなど

ビタミンA

皮膚の代謝を活発にし、肌の潤いを守り、肌荒れや老化を防ぐ
緑黄色野菜・うなぎ・卵黄など

コラーゲン

表皮の保水力を保ち、弾力を与える
鳥・豚・魚の軟骨や皮、マグロやぶりの頭・いわし・ししゃも・するめ・たこなど

セラミド

角質層で細胞間をつなぐ脂質
米ぬか・小麦胚芽・大豆コンニャク芋など

ビタミンB

皮膚呼吸を活発にして新陳代謝を助ける
豆類・海藻・豚肉など

ビタミンE

末梢血管を広げて血行を促進、抗酸化作用を持つ
玄米・大豆・植物油など